

Opdateret 12. september 2016

Talentcenter - fælles samlinger - 2016

Datoer:

6. marts

- Temadag 1 –
”Fokus når det gælder. Hvad er mental træning, og hvordan arbejder vi med det på banen.”
Undervisere: Sportspsykolog Jakob Freil, ungdomslandstræner Mads Krogshede samt Talenttrænere Jeanette Riis og Andreas Darum
Sted: Aarhus, Sektion for Idræt, Dalgas Avenue 4

7. maj

- Temadag 2 –
”Koncentrationstræning. Få styr på forstyrrelser”
 - Hvad er mental træning, og hvordan arbejder vi med det på banen.”Undervisere: Sportspsykolog Jakob Freil, Talenttræner og tidligere landstræner Ole Gammelgaard og ungdomslandstræner Mads Krogshede
Sted: Aarhus Bueskyttelaug (udendørsbane)
Forældre og trænere er velkomne.
Program:
kl. 10-11 Fælles oplæg. Forældre og skytter
kl. 11-15 Skytter på banen med Ole og Mads
kl. 11-12 Forældre- og træneroplæg med Freil

25. juni

- Tema: Finaleskydning
- Sted: TIK (udendørsbane)

9. oktober i Vejle – **uden bue**

- I får mulighed for at deltage på en udvalgt del af vores uddannelsesweekend for trænere (se mere om tilbuddet til trænere her: <http://bueskydningdanmark.dk/uddannelsesweekend-for-buetraenere/>).
Søndag den 9. oktober vil fysioterapeut hos Team Danmark Gitte Karlshøj holde oplæg om bueskyttens fysiske og fortælle om, hvad en bueskytte bedst undgår skader. Efter dette vil der være introduktion til øvelser for fysisk træning ved Jeanette Riis (medbring derfor træningstøj og sko).
- Tidspunkt er kl. 9-11 (bueskyttens fysiske) og kl. 11-12 (fysisk træning) ELLER kl. 13-15 (bueskyttens fysiske) og kl. 15-16 (fysisk træning).
- Disse to emner er yderst relevante for skytter på Talentcenter og ungdomslandshold, og derfor benytter vi muligheden for at koble jer på disse oplæg.
- Deltagelse på disse to oplæg er gratis for skytter på Talentcenter og u-landshold.
- Tilmelding: Send mail til Sportschef Allan B. Grønkjær på sportschef@bueskydningdanmark.dk **senest 19. september.**

29.-30. oktober i Aarhus

- Tidsplan: Lørdag kl. 13.30 til aften. Søndag morgen til kl. 15.00
- Undervisere:
 - Lørdag: Ole Gammelgaard, Mads Krogshede, Jeanette Riis, Martin Damsbo og Niels Dall (alle lørdag).
 - Søndag: Mads Krogshede, Martin Damsbo og Jeanette Riis.
- Vi opfordrer jer til, at I medbringer jeres klubtræner, da vi bl.a. vil bruge dagen på at tale om, hvordan en typisk træning kan være.
- Mad: Medbring mad til lørdag middag/eftermiddag. Aftensmad lørdag og morgenmad+frokost søndag sørger Bueskydning Danmark for.
- Overnatning: Lørdag til søndag i Aarhus Bueskyttelaugs indendørslokaler. Medbring luftmadras, sovepose eller lignende samt håndklæde.
- I skal også medbringe tøj og løbesko til at lave fysisk træning i.
- Adresse: Skejbyparken 51, 8200 Aarhus N
- Tilmelding: Send mail til Sportschef Allan B. Grønkjær på sportschef@bueskydningdanmark.dk **senest 19. september** (skriv om du ønsker overnatning).

12.-13. november i Holstebro:

- Underviser: Ole Gammelgaard og Niels Dall
- Tidsplan:
Start lørdag den 12. november – denne dag kan I deltage i stævnet i Holstebro.
Samling søndag den 13. november fra morgen til kl. 15.00.
- Tema og program:
Konkurrence – hvordan holder du et fokus på procesmål under en konkurrence. Vi lægger op til, at I deltager i stævnet i Holstebro den 12. november.
Under stævnet lørdag skal I arbejde et med eller flere procesmål. På samlingen om søndagen vil det være muligt at evaluere og arbejde videre med, hvordan I som bueskytter arbejder med proces. Søndag slutter I kl. 15.00.
- Sted: Holstebro (indendørs), Idrætscenter Vest, Mozartsvej 5, 7500 Holstebro.
- Overnatning: Der er der muligt at overnatte på værelser på Idrætscenter Vest.
- Mad: Der er forplejning lørdag aften plus morgenmad, frokost søndag.
- Brugerbetaling: 150 kr per person for overnatning og mad.
- Tilmelding til samling: Send mail til Sportschef Allan B. Grønkjær på sportschef@bueskydningdanmark.dk **senest 19. September**.
- Tilmelding og betaling til stævnet skal I selv klare. Invitation finder I her: <http://bueskydningdanmark.dk/docs/invitationer/2016-11-12%20-%20Holstebro.pdf>